

Literature Review

Cara membangun kepribadian dominasi rasional

Fajar Bilqis^{1*})

¹Universitas Indraprasta PGRI

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: fajar.bilqis@unindra.ac.id

Article History:

Received: 01/11/2019;
Revised: 02/12/2019;
Accepted: 03/01/2019;
Published: 19/02/2019.

How to cite:

Bilqi, I. (2019). Cara membangun kepribadian dominasi rasional. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), pp. 109-114. DOI: 10.26539/terapeutik.23111



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Bilqis, I(s).

Abstract: Conditioning feeling dominance is very high in Indonesia. This causes the level of community rationality, especially among adolescents has decreased. In fact, rationality is very important to make someone able to adjust to the environment. Therefore it is necessary to establish the personality of rational domination. Through this article, the study focuses on how to establish rational personalities. The formation of personality of rational dominance can be achieved by objective thinking, scientific thinking (following the problem solving procedure), providing reinforcement, and conditioning oneself to a rationally dominated environment. The formation of a rational personality will be beneficial to someone, that is, someone can judge whether an action is good or bad from the ability to consider, can overcome and regulate his emotional state, can easily deal with problems, can adjust to the environment, more independent without having to always depend on others to face difficulties, and can achieve life success.

Keywords: Building a Rational Personality

Abstrak: Pengkondisian dominasi perasaan sangat tinggi di Indonesia. Hal ini menyebabkan tingkat rasionalitas masyarakat, terutama kalangan remaja mengalami penurunan. Padahal, rasionalitas sangat penting agar seseorang dapat menyesuaikan diri. Oleh sebab itu perlu adanya pembentukan kepribadian dominasi rasional. Melalui artikel ini, kajian difokuskan pada bagaimana cara pembentukan kepribadian rasional. Pembentukan kepribadian dominasi rasional dapat ditempuh dengan berpikir obyektif, berpikir ilmiah (mengikuti prosedur pemecahan masalah), memberikan reinforcement, dan mengkondisikan diri pada lingkungan berdominasi rasional. Pembentukan kepribadian rasional akan bermanfaat pada seseorang yaitu, seseorang dapat menilai baik buruk suatu tindakan dari kemampuan mempertimbangkan, dapat mengatasi dan mengatur keadaan emosi dirinya, dapat dengan mudah menghadapi masalah, dapat menyesuaikan diri di lingkungan, semakin mandiri tanpa harus selalu menggantungkan orang lain dalam menghadapi kesulitan, dan dapat mencapai kesuksesan hidup.

Kata Kunci: Membangun Kepribadian Rasional

Pendahuluan

Banyaknya lagu bernuansa romantisme, film-film bioskop maupun sinetron yang bernuansa pornografi ataupun materialisme, dan pembangunan *mall* yang kian marak merupakan gejala yang menunjukkan tingginya pengkondisian media massa kepada masyarakat Indonesia akan budaya pacaran yang berlebihan di kalangan remaja dan budaya konsumerisme. Setiap hari masyarakat mendapat pengkondisian ini. Baik ketika di luar rumah, di sekolah, bahkan di dalam rumah sekali pun. Pengkondisian baik dari teman-teman, akses televisi, maupun pengkondisian dari akses internet.

Pengkondisian akan hal-hal demikian menyebabkan masyarakat, terutama kalangan remaja menjadi terbiasa menggunakan dominan perasaan dalam hidup. Remaja yang menggunakan perasaannya lebih dominan, maka tingkat rasionalitasnya akan berkurang. Atau bisa disebut alam bawah sadar lebih tinggi daripada alam sadar. Menurut Sigmund Freud, alam bawah sadar yaitu id, sedangkan alam sadar yaitu ego. Id merupakan dorongan naluri manusia, ego merupakan pelaksana dari kepribadian yang memenuhi kebutuhan id dan moral, serta kebutuhan berkembangnya superego.

Kepribadian adalah gabungan dari ciri-ciri fisik dan mental yang stabil dari setiap individu yang menandakan identitas individu tersebut sehingga berbeda antara setiap individu yang satu dengan individu lainnya (Pratiwi & Nugrohoseno, 2018).

Dalam prakteknya, orang yang lebih dominan menggunakan alam sadarnya termasuk orang yang menggunakan pikirannya sebelum bertindak, menimbang baik buruk suatu tindakan. Orang yang lebih dominan alam tak sadar atau alam bawah sadar adalah orang yang lebih menggunakan perasaan, dalam melakukan suatu tindakan didasari oleh rasa suka atau tidak suka, atau lebih mementingkan emosinya. Sedangkan orang yang menggunakan alam prasadarnya (di antara alam sadar dan prasadar) adalah orang yang lebih menggunakan cita rasa dan instuitif. Orang yang dominan menggunakan cita rasa cirinya adalah orang yang tidak akan mempercayai sesuatu apabila ia tidak melihatnya sendiri. Orang yang dominan menggunakan instuitif adalah orang yang melakukan sesuatu hal didasari oleh suasana hatinya, atau dengan sebutan tergantung *mood*-nya.

Dalam pembahasan ini, dampak real remaja yang terbiasa menggunakan dominasi perasaan, dalam memilih suatu kegiatan tidak didasari oleh nilai penting kegiatan tersebut, tetapi didasari oleh rasa enak atau tidak enak. Kegiatan-kegiatan yang penting seperti mengikuti belajar dianggap tidak menyenangkan dan ketinggalan zaman. Kegiatan-kegiatan bersenang-senang, seperti berpacaran ataupun jalan-jalan di mall lebih dipilih sebab hal tersebut dapat menimbulkan kenikmatan bagi remaja yang lebih didominasi oleh perasaan pada umumnya. Hal ini jelas dapat menurunkan kualitas remaja.

Dalam setiap masalah yang dihadapi, remaja cenderung tidak siap untuk menghadapinya, sebab yang diutamakan adalah rasa sakitnya, bukan menghadapi masalah dan menyelesaikannya. Jika ini terus-menerus dibiarkan, maka remaja dalam menghadapi tantangan untuk mencapai kesuksesan akan sulit. Melihat dari fenomena tersebut, penulis hendak menunjukkan bahwa rasionalitas merupakan suatu solusi dari permasalahan di kalangan remaja dalam rangka meningkatkan kualitas diri. Jika nilai rasionalitas sangat penting, maka hendaknya pembentukan rasionalitas dalam masyarakat, khususnya kalangan remaja dibangun. Pembentukan karakter ini dapat dilakukan melalui pendidikan.

“Pengertian rasional adalah menggunakan nalar atau pemikiran yang logis sebagai pertimbangan tertinggi untuk menentukan hal, seperti pendapat, dan tindakan (Iwan Darmansjah, M. D., 2002).” Ciri-ciri orang yang rasional adalah memandang realitas sesuai dengan objeknya, menyikapi realitas dengan pertimbangan terbaik dan tepat, mampu memajemen emosi dan memecahkan masalah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam artikel ini adalah, “Bagaimana cara agar dapat membangun kepribadian dominasi rasional pada kalangan remaja?”. Tujuan penulisan adalah “memaparkan cara membangun kepribadian dominasi rasional pada kalangan remaja”.

Kajian cara membangun kepribadian dominasi rasional pada kalangan remaja akan bermanfaat agar (1) Remaja mengerti akan nilai penting pembentukan kepribadian dominasi rasional; (2) Remaja mengerti bagaimana cara pembentukan kepribadian dominasi rasional; (3) Remaja memiliki kepribadian dominasi rasional; (4) Remaja dapat menilai baik buruk suatu tindakan dari kemampuan mempertimbangkan; (5) Remaja dapat mengatasi dan mengatur keadaan emosi dirinya; (6) Remaja dapat dengan mudah menghadapi masalah; (7) Remaja dapat menyesuaikan diri di lingkungan; (8) Remaja semakin mandiri tanpa harus selalu menggantungkan orang lain dalam menghadapi kesulitan; (9) Remaja dapat mencapai kesuksesan hidup; (10) Guru dapat menerapkan cara pembentukan pribadi yang rasional kepada siswanya.

Metode

“Metode ilmiah adalah cara-cara khusus dalam menyelidiki/memecahkan suatu permasalahan. Metode ilmiah memiliki beberapa langkah operasional. Adapun langkah-langkah operasional metode ilmiah dalam pemecahan masalah langkah-langkahnya adalah sebagai berikut; menangkap gejala masalah, mengidentifikasi dampak, nilai ideal, substansi masalah, menentukan tujuan, memahami manfaat, dan menentukan pemecahan masalah. Keseluruhan langkah tersebut di atas harus dilakukan

melalui urutan yang teratur. Sementara itu, berpikir rasional dibagi menjadi dua, antara lain: penalaran deduktif (rasionalisme) dan penalaran induktif (empirisme) (Tim FMIPA-UNESA, 2007).”

Metode yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah, adalah metode rasionalis, metode yang mengutamakan pemikiran logika untuk mencapai suatu pemahaman akan masalah-masalah kemasyarakatan (Drs. Sunahadji, M. Si., dkk, 2008).”

Hasil dan Diskusi

Pada pembahasan cara membangun kepribadian rasional, perlu dikumpulkan metode-metode terapi dalam membangun kepribadian. “Menurut Sigmund Freud, struktur kepribadian manusia meliputi id, ego, serta superego. Id berada dalam alam bawah sadar, superego berada dalam alam prasadar, sedangkan ego berada dalam alam sadar. Id merupakan dorongan naluri manusia. Superego merupakan nilai-nilai moral. Ego merupakan pelaksana dari kepribadian yang memenuhi kebutuhan id, moral, dan menyempurnakan superego (Alwisol, 2008).”

“Otak terdiri dari otak besar (*cerebrum*), otak tengah (*mesencephalon*), otak kecil (*cerebellum*), sumsum lanjutan dan jembatan varol. Masing-masing bagian otak itu memiliki fungsi sendiri. Otak besar adalah sumber kesadaran, berperan dalam proses berpikir. Otak tengah berfungsi mengatur kelenjar endokrin, lubus optikus, dan pusat pendengaran. Otak kecil mengatur keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan otot, dan posisi tubuh. Jembatan varol merupakan penghubung otak kecil bagian kanan dan kiri, dan penghubung otak besar dengan sumsum tulang belakang. Sumsum lanjutan merupakan pengatur reflek. Otak kanan manusia berfungsi untuk merasakan realitas. Otak kiri berfungsi untuk berpikir. Apabila manusia terbiasa menggunakan otak kanannya, maka otak kiri akan lebih lemah. Begitu pula sebaliknya (Moeljono dan Latipun, 2007).” Dengan kata lain, orang yang terbiasa menggunakan perasaannya, maka kemampuan rasionalnya akan berkurang. Begitu pula sebaliknya. Karena itu sebaiknya otak kiri dan kanan seimbang.

“Mengelola stres yang membangun dapat diwujudkan dengan beberapa metode, salah satunya yaitu dengan cara terapi rasional-emosif. Terapi rasional-emosif merupakan suatu teori yang fokus pada upaya untuk mengubah pola berpikir klien yang irrasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif. Terapi ini dikemukakan oleh Albert Ellis. Dia berkeyakinan bahwa seseorang dapat mengurangi reaksi emosional pada stres dengan mengubah persepsi terhadap situasi. Seseorang yang pikirannya irrasional rentan terhadap stres, sebab suasana di kenyataan berbeda sekali dengan yang diinginkan. Menurut Ellis, penyebab seseorang mengalami stres atau gangguan emosional bukan karena peristiwa yang sedang dihadapinya, tetapi penilaian dia yang tidak rasional atau yang negatif terhadap peristiwa kegagalan tersebut (Yusuf, 2002).”

Pada teori belajar dan tingkah laku, prosedur mengembangkan tingkah laku didapatkan (Djiwandono, 2006) melalui:

1. Shaping, perilaku kompleks dapat diarahkan melalui proses *shaping*. Tentukan tingkah laku akhir yang diharapkan, buat analisis tugas, kemudian berikan *reinforcer* hanya pada perilaku yang semakin lama semakin mendekati perilaku akhir.
2. Modeling, Seorang individu belajar dengan melihat perilaku orang lain.

Salah satu cara mengelola dan atau menghilangkan tingkah laku, yaitu mengubah lingkungan stimuli, dengan kata lain pengkondisian. Misal, seorang anak yang terbiasa dalam lingkungan yang bermoral buruk, dan ia ingin mengubah moralnya, maka ia mencari teman-teman yang bermoral baik untuk mengkondisikan dirinya konsisten.

Mengembangkan program perubahan perilaku (Djiwandono, 2006), antara lain: (1) Mendefinisikan secara operasional perilaku yang akan diubah; (2) Mendapatkan gambaran perilaku *operant* yang dipertimbangkan sebagai arah perubahan; (3) Mengatur situasi belajar agar memperoleh perilaku baru yang diinginkan; (4) Mengidentifikasi penguat yang berpotensi; (5) Membentuk dan/atau memperkuat tingkah laku yang diinginkan, dan jika perlu menggunakan prosedur memperlemah perilaku

yang kurang; (6) Mencatat apakah respon baru dari perilaku yang diinginkan semakin bertambah frekuensinya.

Merujuk pada teori *Rational-Emotive Therapy* yang mengemukakan bahwa stres timbul dari persepsi negatif terhadap kegagalan, maka penulis menarik benang merah bahwa seseorang dapat menangani masalah dari pandangannya terhadap realita secara obyektif. Sebagai analogi, tembok yang berwarna putih, dapat dipersepsikan salah apabila seseorang menggunakan kacamata merah. Apabila orang menggunakan kacamata yang benar, maka ia akan berkata bahwa tembok tersebut berwarna putih. Hal demikian disebut dengan berpikir obyektif, memandang suatu realitas berdasarkan kebenaran, bukan dengan sisi subjektivitas. Berpikir obyektif merupakan kunci agar kita dapat menganalisa keputusan dengan tepat. Apabila data yang seseorang tangkap tidak obyektif, maka analisa seseorang untuk menyelesaikan masalah akan meleset, dan masalah pun tidak terpecahkan.

Setelah seseorang dapat berpikir obyektif, seseorang menggunakan metode ilmiah atau pemikiran yang memiliki pendasaran pertimbangan matang. Setiap mendapat masalah, seseorang yang didominasi oleh rasional akan memahami data dari suatu realitas, mengolah data apakah realitas tersebut merupakan masalah. Hal ini dapat dilakukan dengan menimbang dari sisi nilai ideal yang diinginkan dengan kenyataan yang ada, apakah telah sesuai. Setelah itu, apabila dijumpai bahwa hal tersebut terjadi ketimpangan, maka realitas tersebut merupakan masalah. Untuk dapat menyelesaikan masalah, maka seseorang perlu mencari penyebabnya. Gali tiap penyebab (gejala masalah) dari suatu sebab hingga ditemukan sebab inti yang sudah menjadi masalah utama dan tidak disebabkan lagi oleh penyebab yang lain. Hal ini dapat disebut dengan substansi masalah. Selanjutnya, dari substansi masalah tersebut dapat ditentukan beberapa pilihan pemecahan masalah. Pertimbangkan mana yang paling menunjang tujuan dan memiliki resiko paling sedikit. Buat pula rencana B, untuk mengantisipasi apabila rencana A gagal. Metode ilmiah ini merupakan implementasi dari berpikir mendalam, di mana seseorang tidak dapat mengambil keputusan secara simpel saja, tetapi telah ada dasar berpikirnya.

Merujuk pada teori belajar dan tingkah laku, maka cara yang dapat dilakukan oleh seorang guru dalam memberikan pendidikan karakter pribadi berdominasi rasional adalah, sebagai berikut;

1. Menunjukkan tujuan pembentukan dominasi rasional yang harus dicapai siswa.
2. Mengidentifikasi penguat yang berpotensi
3. Memberikan *reforcer* pada setiap hal yang dapat dilakukan siswa dan terus mengalami peningkatan target
4. Guru juga mengkondisikan murid-murid pada lingkungan yang berdominasi rasional, dan mengurangi intensitas siswa pada lingkungan yang berdominasi perasaan. Contoh: Guru menjadi model seseorang yang berdominasi rasional. Guru sering mengadakan kegiatan diskusi yang melibatkan siswa untuk berpikir mendalam. Guru juga membiasakan memutar musik-musik yang tidak mengandung dominasi perasaan, seperti lagu yang tidak bergenre percintaan, tetapi lagu yang mengandung semangat tinggi, semangat untuk berkarya. Waktu atau intensitas antara lingkungan yang mendukung perlu diperbanyak daripada lingkungan yang tidak mendukung. Semakin tinggi intensitas lingkungan yang mendukung, maka akan semakin cepat perubahan perilaku tersebut.
5. Guru mengajarkan bagaimana cara menjadi pribadi yang rasional dengan menggunakan berpikir obyektif dan ilmiah.
6. Guru memperkuat perilaku yang ditujukan, jika perlu guru juga memperlemah tingkah laku dominasi perasaan. Contoh, untuk murid yang berhasil menjadi dominasi rasional diberi pujian atau penghargaan lainnya, guru juga sangat mendukung. Tetapi untuk murid yang masih menggunakan dominasi perasaan diingatkan dan diberi tantangan agar ia terpancing untuk melatih diri dan selalu ingat.
7. Mencatat apakah terhadap penambahan frekuensi perilaku yang diharapkan

Cara tersebut juga dapat digunakan oleh diri sendiri dengan melakukan cara berpikir obyektif dan ilmiah serta mengkondisikan diri pada lingkungan rasional, baik dari kebiasaan mendengarkan musik motivasi, maupun bergabung dengan teman-teman yang berdominasi rasional, serta membuat target dan merencanakan reinforcement yang akan diberikan pada diri sendiri. Reinforcement sebaiknya

adalah sesuatu yang dapat memotivasi diri dan mudah untuk direalisasikan. Sebagai contoh, “Jika aku berdominasi rasional, maka aku akan dapat memecahkan masalah ini, dan jika aku berhasil aku akan melakukan liburan bersama adikku.”

Pembentukan kepribadian dominasi rasional tidak bisa secara ajaib menghasilkan perubahan. Penulis yang secara intens menerapkan strategi ini baru penulis rasakan manfaatnya setelah 5 tahun, sejak kelas satu SMA dan baru tercapai hampir 95% saat penulis menempuh kuliah semester 3. Dengan dibantu oleh lingkungan teman-teman yang berdominasi rasional selama dua tahun dan dengan belajar dari pengalaman, akhirnya usaha untuk membentuk kepribadian ini berhasil. Hal utama dalam kesuksesan pembentukan ini adalah dibangun dari motivasi atau kesadaran diri yang kuat. Namun, kepribadian ini tidak selamanya akan bertahan. Kepribadian ini perlu dijaga agar menjadi integral dalam diri kita. Maka, saran penulis kepada pembaca adalah bangunlah kesadaran diri akan nilai penting menjadi pribadi yang rasional, bersabar, dan konsisten dalam proses.

Simpulan

Pengkondisian dominasi perasaan yang sangat tinggi di Indonesia menyebabkan tingkat rasionalitas masyarakat, terutama kalangan remaja mengalami penurunan. Padahal, rasionalitas sangat penting untuk membuat seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pembentukan kepribadian dominasi rasional dapat ditempuh dengan berpikir obyektif, berpikir ilmiah (mengikuti prosedur pemecahan masalah), memberikan reinforcement, dan mengkondisikan diri pada lingkungan berdominasi rasional. Pembentukan kepribadian rasional akan bermanfaat pada seseorang yaitu, seseorang dapat menilai baik buruk suatu tindakan dari kemampuan mempertimbangkan, dapat mengatasi dan mengatur keadaan emosi dirinya, dapat dengan mudah menghadapi masalah, dapat menyesuaikan diri di lingkungan, semakin mandiri tanpa harus selalu menggantung orang lain dalam menghadapi kesulitan, dan dapat mencapai kesuksesan hidup.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkah ilmu dan kasih sayang sehingga penulis dimudahkan dalam menulis. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada

1. Kakak kelas saya dari SMA Negeri 16 Surabaya dan pelatih *Corel*, Nur Anggraeni, Muhajir Muri, Surya, dan Hendriono yang telah membimbing saya untuk belajar menganalisis peristiwa berdasarkan metode berpikir ilmiah.
2. Teman-teman seangkatan saat masih Sekolah Menengah Pertama yang telah mendukung adanya lingkungan kondusif untuk membangun kepribadian rasional.
3. Rekan-rekan dosen Universitas Indraprasta PGRI, terutama tim reviewer dan editor jurnal terapan Bimbingan dan Konseling atas kerjasama dalam menerbitkan jurnal ini.

Daftar Rujukan

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press: Malang.
- Darmansjah, Iwan. (03 Februari 2002). *Strategi Planning*. Retrieved from <http://www.iwandarmansjah.web.id/miscellan.html>.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. (2006). *Psikologi Pendidikan Edisi Revisi*. Grasindo: Jakarta.
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. (2007). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan Edisi Keempat*. UMM Press: Malang.
- Pratiwi, W. K., & Nugrohoseno, D. (2018). Pengaruh kepribadian terhadap kerjasama tim dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. *BISMA (Bisnis Dan Manajemen)*, 7(1), 63–72.
- Sunahadji. (2008). *Sosio Antropologi Pendidikan*. Unesa University Press: Surabaya.

Tim FMIPA-UNESA. (2007). *Sains Dasar*. Unesa University Press: Surabaya.

Yusuf, Syamsu. (2002). *Mental Hygiene*. Grasindo: Jakarta.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
